

Spis treści

Wstęp	9
Zapłodnienie i ciąża: dieta, pielęgnacja, dolegliwości	11
Przed poczęciem i w trakcie	13
Po poczęciu	14
Ciąża a typ konstytucyjny	15
Dieta kobiety ciężarnej w ajurwedzie	18
Niezbędnik żywieniowy ciężarnej	40
Jak przetrwać ciążowe dolegliwości?	59
Pielęgnacja w czasie ciąży	70
Poród i połóg	73
Ćwiczenia i ich wpływ na przebieg porodu	76
Ćwiczenia po porodzie	83
Dolegliwości poporodowe	86
Depresja poporodowa	90
Poronienie i nowa ciąża	92
Karmienie piersią	95
Zalety karmienia piersią	97
Dieta kobiety karmiącej	101
Problemy z karmieniem	103
Niemowlę: pielęgnacja i rozwój	105
Poznać swoje dziecko	108
Dziecko szczególnej troski	117
Zrozumieć sygnały dziecka	120
Pielęgnacja	121
Rozwój psychiczny	134
Rozwój motoryczny	137
Niemowlęce dolegliwości	141
Kolka	143
Zaburzenia pracy jelit	145

Ząbkowanie	147
Anemia	148
Choroby skóry	149
Katar, przeziębienie, kaszel, gorączka	151
Problemy z zaśnięciem	153
Mimowolne moczenie się	154
Mały niejadek	154
Codzienna obserwacja	156
Czym karmić dziecko?	159
Rozszerzanie diety	162
O żywności słów kilka	174
Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych	203
Alergie	205
Alergeny i ich zamienniki	209
Przepisy dla dziecka i karmiącej mamy	219
Śniadania	221
Przekąski i drugie śniadania	224
Zupy	229
Obiady	232
Napoje	236
Słowniczek	239
Bibliografia	241
O Autorkach	245